



Norgesmesterskap svømming langbane 2022

for junior, senior og parasvømmere

Aquarama - Kristiansand
Torsdag 7. - søndag 10. juli 2022



På vegne av Norges Svømmeforbund, har Kristiansand Svømmeallianse (KSA) som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming langbane 2022 for junior, senior og parasvømmere.

Sted: Aquarama i Kristiansand

Tid: Torsdag 7. juli til søndag 10. juli 2022

Kvalifiseringsperioden er fra 24. juni 2021 til 23. juni 2022.

BASSENG

Bassenget har ferskvann, er 50m og har 10 baner med bølgedempende baneskiller.

Startpaller på hver ende og ryggstartskinner på den ene enden.

Vanntemperatur: 27°C.

PÅMELDING/ETTERANMELDING

Påmelding skjer elektronisk via e-post. Alle svømmere som deltar i Norgesmesterskapet, **inklusive stafettreserver**, skal være oppgitt i klubbens påmelding. Ved ufullstendig påmelding kan start nektes. Alle påmeldinger blir bekreftet, og påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekräftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem kontakt oss på mobilnr. 9097 3709 innen 23. juni 2022 kl. 24.00.

Etteranmeldelse

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 6. juli kl. 19.00.

Startkontingent ved slik etteranmeldelse settes til kr 1000,- pr. øvelse jfr. GE 34B.

Etteranmeldelse av lagsvømmere

Deltagere som kun skal delta på lagsvømming må være oppgitt i påmeldingen innen påmeldingsfristen. Etteranmeldelse av lagsvømmere tillates inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 6. juli. kl.19.00. Gebyr ved slik etteranmeldelse settes til kr 1000,- pr svømmer jfr. GE32.4.

Innlevering av lagoppsett

Den endelige rekkefølgen på de som skal stille på et stafettlag leveres på skjema innen en time før stevneøktens start hvor den aktuelle stafettøvelsen blir avholdt jfr. GE32.5. Skjema for lagoppsett med navneliste over innmeldte stafettsvømmere blir utlevert på stevnekontoret fredag 2. juli. Vi oppfordrer til å levere lagoppsett elektronisk. Passord for innlogging blir utlevert på stevnekontoret. For sent innlevert lagoppsett medfører gebyr på kr 500,-

Påmeldingsfrist 23. juni kl. 24.00

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

Påmelding sendes til

John Erlend Christiansen

E-post: jech@medley.no

Mobil: 9097 3709

Rangeringslister legges ut på www.livetiming.no kort tid etter påmeldingsfristen.

KONTAKTPERSONER

- Stevneleder Margarete Thomas stevneleder@ksa.no mobil 4815 8226
- Teknisk leder Bård Pedersen baardlie@gmail.com mobil 9480 9279
- Stevnekontor Tina Pedersen Tina_aagestad@hotmail.com mobil 9901 7808
- Pressekontakt Vidar Lynnæs vidar@lynmail.com mobil 4085 3982

STARTKONTINGENT

Individuell: kr. 100,- pr. øvelse

Lag: kr. 200,- pr. øvelse

Startkontingent betales inn til konto 3126.27.65051, og merkes med klubbnavn og NM Langbane 2022. Betalingsfrist er 30.juni, altså 7 dager før mesterskapet starter, ref GE34D. Vi gjør oppmerksom på at deltager kan bli nektet start hvis ikke deltakeravgift er betalt. Vi anbefaler å ta med kvittering på betalt deltakeravgift på lagledermøte.

Etteranmeldelser, hotel (Scandic) og mat blir fakturert i etterkant.

STARTBETINGELSER

Ref. GE 1, GE 13, GE 28, GE 30 og GE 31.

Utenlandske statsborgere som er fast bosatt i Norge, kan søke forbundsstyret om starttillatelse til deltagelse. Søknaden må dokumentere at søkeren har oppholds- og/eller arbeidstillatelse i Norge. Søknad om starttillatelse må være NSF i hende senest 8 uker før mesterskapet arrangeres.

TILBAKETREKKING

Det er tillatt å trekke en påmelding tilbake innen 1 time før stevnets start konkurransedagen.

Til finaler er det mulig å trekke seg inntil 30 minutter etter avslutning av forsøkets siste øvelse.

Tilbaketrekkingen skal være skriftlig, eller leveres elektronisk. Startkontingenten refunderes ikke, jfr. GE 36.

STRAFFEGEBYR

Straffegebyr på kr. 1.000,- for å trekke seg fra en øvelse uten overdommers godkjenning (GE 22D og GE 36A-B) og for uriktig påmelding (GE 22A pkt. 5 og GE 32).

PRESISERING AV REGEL VED START (SV4A)

«Starten i fri, bryst- og butterflysvømming og individuell medley skal foregå ved stup.» Svømmeren har altså bare gjennomført start når denne har stupe i vannet. Denne regelen vil bli praktisert slik som den står i regelverket. Dersom en svømmer velger å avbryte starten ved å ikke stupe, men gå ned fra startblokken, vil svømmeren bli ilagt et straffegebyr som beskrevet over.

ÅPNINGSSEREMONI

Åpningsseremoni blir i forbindelse med finalestart torsdag 7. juli kl. 16.40.

DOPINGKONTROLLER

Utøverne må være forberedt på at det kan bli foretatt dopingkontroller i løpet av mesterskapet.

PREMIERING

- All premiering skjer under finaleøkten.
- NSF's medaljer til de tre beste i hver øvelse pr klasse.
- Gavepremier til de 20 beste for resultatene i individuelle seniorfinaler og direkte finaler etter FINA 2021 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste junior for individuelle resultater på formiddagen og direkte finaler etter FINA 2021 poengtabell.
- Gavepremier til de 5 beste parasvømmere svømmerne for resultatene i individuelle finaler og direkte finaler.
- Kongepokal til beste dame og herresvømmer for enkeltresultat i individuelle seniorfinaler og direkte finaler etter FINA 2021 poengtabell.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

STEVNEKONTOR

Stevnekontor er åpent fra onsdag 6. juli kl. 16.00 og er betjent fra innsvømmingsstart til 30 min etter stevneslutt under hele mesterskapet.

Klubbene melder seg for registrering ved første ankomst til stevnekontoret.

LAGLEDERMØTE

Sted: VIP rommet i 3 etasje i Aquarama.

Tid: Onsdag 6. juli kl. 19.00.

INNSVØMMING

Onsdag	kl. 17.00 – 20.00	
Torsdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.30 – 16.30
Fredag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.30 – 16.45
Lørdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.30 – 16.45
Søndag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 13.30 – 15.45

Forsøkene starter kl. 09.00 - finalene starter kl. 17.00, bortsett fra søndag da finalen starter kl. 16.00.

Det gis anledning til en times utsvømming etter forsøk og finaler.

Innsvømming foran finalene er forbeholdt finalistene.

GENERELT

Akkreditering:

Under NM langbane blir det akkreditering av utøvere. Klubben får tildelt sine utøvere akkrediteringskort ved registrering. Akkrediteringskortet MÅ fremvises ved oppmøte til callroom.

B-finaler

I NM langbane blir det avholdt B-finaler i seniorklassen i forbindelse med ettermiddagsøkten. B-finalene er for svømmere rangert fra nr. 9 til 16 etter forsøkene (etter strykninger). Det er kun disse plasseringene det konkurreres om i B-finalen. Det arrangeres B-finaler i følgende øvelser: alle 50 og 100 meterøvelsene. Det er ikke B-finaler på stafettøvelser. B-finalene svømmes i forkant av de respektive A-finalene.

NM junior

- Junioralder for jenter: 13-18 år
- Junioralder for gutter: 13-19 år
- Utøvere i denne klassen blir meldt på i NM junior. De kvalifiserer seg til finalene i seniormesterskapet gjennom oppnådde resultater i NM junior
- NM junior vil bli gjennomført med direkte finale på formiddagen
- På 400m IM, 800m fri og 1500m fri sorteres svømmerne etter tid uavhengig av deltakelse i NM junior eller NM senior. De beste NM junior svømmerne kan således være aktuelle for siste heat i finaleøkten om kvelden dersom påmeldingstid kvalifiserer til finaleheat i NM senior
- Heatene starter med parasvømmere, deretter forsøk NM senior, og så direkte finale NM junior
- Alle stafetter i NM junior går på formiddagen
- En NM junior deltager kan kvalifisere seg til senior finale på kvelden uten å ha oppnådd seniorkrav på forhånd

NM Senior

- Forsøk formiddag
- Direkte finale på 400m IM, 800m fri og 1500m fri, med siste heat i finaleøkten på kvelden
- Direkte finale på stafettene 4x100 fri/medley og 4x200 fri, med alle heat på kvelden

Alle stafetter for NM junior går på formiddagen, og alle NM senior går på ettermiddagen.

PARASVØMMERE

I stevnet er det én klasse for parasvømmere: Senior

Kvalifikasjonskrav for parasvømmere er 150% av verdensrekorden på langbane pr 1. januar 2022 i den respektive svømmerens klasse.

For NM-krav parasvømmere vises det til:

<https://svomming.no/svomming/svomming-forside/kval-krav/>

Rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekord 1. januar på langbane i den enkelte klasse.

KVALIFISERING

Mesterskap	Juniorkrav				Seniorkrav			
	Jenter		Gutter		Damer		Herrer	
Kjønn								
Bassenglengde	Korbane	Lang	Kortbane	Lang	Korbane	Lang	Korbane	Lang
Øvelse	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid
50 fri	00:28,00	00:28,80	00:25,02	00:25,92	00:27,40	00:28,20	00:24,26	00:25,16
100 fri	01:00,90	01:02,40	00:54,92	00:56,62	00:59,57	01:01,07	00:52,79	00:54,49
200 fri	02:09,57	02:12,87	01:59,00	02:02,20	02:08,36	02:11,66	01:55,95	01:59,15
400 fri	04:33,50	04:42,00	04:09,80	04:16,50	04:31,29	04:38,29	04:09,26	04:15,96
800 fri	09:21,00	09:32,10	08:34,50	08:46,50	09:19,40	09:30,50	08:33,75	08:45,75
1500 fri	18:06,40	18:26,00	16:34,60	16:57,10	18:05,40	18:25,00	16:34,00	16:56,50
50 rygg	00:31,73	00:32,63	00:28,80	00:29,60	00:31,63	00:32,53	00:28,40	00:29,20
100 rygg	01:08,10	01:09,40	01:01,49	01:02,89	01:07,80	01:09,10	01:00,80	01:02,20
200 rygg	02:23,90	02:28,60	02:12,20	02:16,20	02:23,70	02:28,40	02:11,90	02:15,90
50 bryst	00:35,16	00:36,16	00:31,43	00:32,53	00:34,47	00:35,47	00:30,58	00:31,68
100 bryst	01:15,90	01:18,90	01:08,74	01:11,24	01:14,90	01:17,80	01:07,40	01:09,90
200 bryst	02:43,60	02:48,60	02:29,70	02:34,20	02:41,50	02:46,50	02:27,50	02:32,00
50 butterfly	00:30,10	00:30,80	00:27,19	00:27,99	00:29,31	00:30,01	00:26,07	00:26,87
100 butterfly	01:07,30	01:08,60	01:00,50	01:01,90	01:06,96	01:08,26	00:59,38	01:00,78
200 butterfly	02:32,00	02:36,50	02:16,40	02:21,90	02:30,57	02:35,07	02:13,58	02:19,08
200 medley	02:25,40	02:30,10	02:14,40	02:18,90	02:23,30	02:28,00	02:12,61	02:17,11
400 medley	05:13,60	05:22,10	04:48,95	04:57,45	05:13,50	05:22,00	04:47,16	04:55,66
4x100 fri*	04:07,60		03:43,68		04:02,28		03:35,16	
4x200 fri*	08:44,28		08:02,00		08:39,44		07:49,80	
4x100 medley*	04:36,20		04:09,65		04:33,23		04:04,37	
4x100 fri mix*	03:55,64				03:48,72			

VIKTIG - klubber med stafettlag les dette - OBS: Det er kvalifiseringskrav på stafetter.

Klubben må ved innmelding av stafettlag melde inn 4 svømmere som skal delta på mesterskapet enten individuelt eller på stafett. Disse fire svømmerne må individuelt ha oppnådd gyldig tid på sin stafettetappe innenfor kvalperioden. Summert må disse tidene være innenfor kvalifikasjonskravene for den aktuelle stafettøvelsen. De 4 svømmerne som blir meldt inn på stafettlaget må være påmeldt til NM enten som individuell eller stafettdeltager, men det er ikke nødvendigvis disse som må stille i den aktuelle øvelsen.

Hvis klubben skal stille med 2 lag i en stafettøvelse må det meldes inn 4 svømmere til, som sammenlagt med sine individuelle tider går under kvalifikasjonskravet til aktuell øvelse. På samme måte melder man inn 4 og 4 svømmere for hvert ekstra stafettlag man skal ha med i en stafettøvelse. **Hver klubb kan maksimalt stille med 4 lag på samme stafettøvelse.**

Det presiseres at stafettsvømmere ikke nødvendigvis må ha oppnådd krav til individuelle øvelser på stevnet, men stafettsvømmerens individuelle tider må sammenlagt klare kravet som er satt opp på de enkelte lagøvelsene.

For de som benytter påmeldingsløsningen på medley.no kan lag settes opp med utøvere i denne, og slik dokumentere påmeldingstider i påmeldingslisten som sendes inn.

Det er også mulig å kalkulere påmeldingstid til stafetter ved å gå til følgende side på medley.no:
www.medley.no/stafett.aspx

På denne siden kan man enten la programmet kalkulere klubbens beste tid på de enkelte stafettøvelser hvor utøvere velges automatisk, eller man kan komponere lagene selv og la medley.no gjøre regnejobben.

Påmeldingstid til de enkelte stafettøvelsene kan ikke oppgis bedre enn det som er svømmernes individuelle tider sammenlagt.

I kalkuleringsfunksjonen for stafett på medley.no kan man laste ned kalkuleringen i pdf-format. Hvis man ikke dokumenterer påmeldingstidene via påmeldingsskjema fra medley.no, legges denne ved påmeldingen til NM for hver stafettøvelse klubben skal delta på.

For mer informasjon om kvalifisering og kvalifiseringskrav se <http://svømming.no/svømming/svømming-forside/kval-krav/>

ØVELSEUTVALG:

	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr	
DAG 1	400m medley	Damer	101**	
	400m fri *	Herrer	102	
	100m bryst *	Damer	103	
	100m butterfly *	Herrer	104	
	200m fri *	Damer	105	
	200m medley *	Herrer	106	
	50m rygg *	Damer	107	
	50m bryst *	Herrer	108	
	4 x 100m fri	Damer	109**	
	4 x 200m fri	Herrer	110**	

	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
DAG 2	200m rygg	Herrer	211
	50m fri *	Damer	212
	100m fri *	Herrer	213
	200m butterfly	Damer	214
	200m bryst	Herrer	215
	100m rygg *	Damer	216
	50m butterfly *	Herrer	217
	800m fri	Damer	218**
	1500m fri	Herrer	219**
	4 x 100m lag medley	Damer	220**
	4 x 100m lag medley	Herrer	221**

	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr	
DAG 3	400m medley	Herrer	322**	
	400m fri *	Damer	323	
	100m bryst *	Herrer	324	
	100m butterfly *	Damer	325	
	200m fri *	Herrer	326	
	200m medley *	Damer	327	
	50m rygg *	Herrer	328	
	50m bryst *	Damer	329	
	4 x 100m fri	Herrer	330**	
	4 x 200m fri	Damer	331**	

	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr	
DAG 4	200m rygg	Damer	432	
	50m fri *	Herrer	433	
	100m fri *	Damer	434	
	200m butterfly	Herrer	435	
	200m bryst	Damer	436	
	100m rygg *	Herrer	437	
	50m butterfly *	Damer	438	
	800m fri	Herrer	439**	
	1500m fri	Damer	440**	
	4 x 100m fri	Mix	441**	

Øvelser for parasvømmere er merket med *.

Øvelser med direkte finaler er merket med ** ved øvelsesnummeret.

HOTELLINFORMASJON:

Vi kan tilby gode priser på følgende hoteller;

	 Scandic Kristiansand Bystranda	 Thon Hotel Parken
Enkeltrom	Kr 2590,-	Kr 1345,-
Dobbeltrom	Kr 2790,-	Kr 1545,-
Tremannsrom	Kr 3090,-	Kr 1745,-
Firemannsrom	Kr 3390,-	Kr 1945,-

Alle priser er per rom per natt inkl. frokost.

Det er begrenset antall rom tilgjengelig og det lønner seg å være tidlig ute:

- Reservasjon av rom på **Scandic hotell** kan gjøres via e-post: booking@ksa.no. Det vil være bindende reservasjon etter 05. mai 2022 og komplett navneliste må sendes oss innen 23. juni 2022. Ved eventuelle kanselleringer grunnet sykdom eller lignende, må den enkelte ta dette via sin forsikring.
- Reservasjon av rom på **Thon Hotell Parken** kan gjøres direkte til hotellet via e-post: parken.resepsjon@olavthon.no, eller tlf: (+47)38 17 20 40. Oppgi kundekode: **NM Svømming** for å få avtaleprisene ovenfor.

MAT:

Vi kan tilby følgende meny servert i lokalene til Q42:

Dag	Tid	Meny	Pris
Onsdag	Kl 19:00 – 21:30	Lasagne m/salat, brød og smør	Kr 180,-
Torsdag	Kl 12:00 – 14:30	Pastasalat m/egg, skinke, brød og smør	Kr 150,-
Torsdag	Kl 19:00 – 21:30	Kjøttkaker m/poteter, kålstuing og brun saus	Kr 190,-
Fredag	Kl 12:00 – 14:30	Lapskaus m/flatbrød, brød og smør	Kr 160,-
Fredag	Kl 19:00 – 21:30	Taco m/diverse salat, lefser, tortillachips, salsa og rømme	Kr 180,-
Lørdag	Kl 12:00 – 14:30	Kyllinggryte m/ris, salat, brød og smør	Kr 170,-
Lørdag	Kl 19:00 – 21:30	Svinestek m/fløtegratinerte poteter, grønnsaker og saus	Kr 210,-
Søndag	Kl 12:00 – 14:30	Fiskesuppe m/brød og smør	Kr 210,-

Kaffe og vann er inkl. Eventuell annen drikk bestilles og betales direkte til Q42 av den enkelte.

Restauranten stenger etter middagsserveringen og det blir derfor ikke anledning til å bli sittende videre utover kvelden.

Alle priser er pr person.

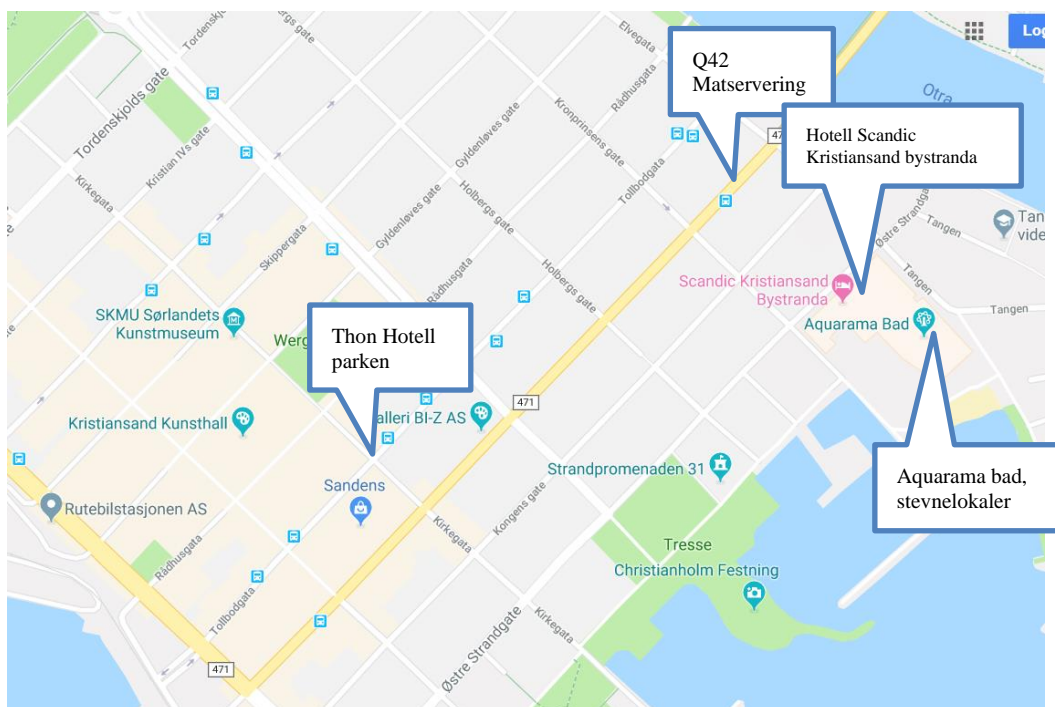
Gi beskjed om eventuelle matallergier.

Bestilling av mat sendes samlet pr klubb til e-post: booking@ksa.no

Bestillingsfrist: 23.06.22

Endringer etter frist kan ikke garanteres.

KART



KONTAKTPERSONER

Bestilling av (Scandic) hotell og mat via e-post: booking@ksa.no

Andre henvendelser til stevneleder Margarete Thomas via e-post: stevneleder@ksa.no eller tlf 4815 8226.

Velkommen til Kristiansand og Aquarama!

